

# plan ŻYWIENIOWY

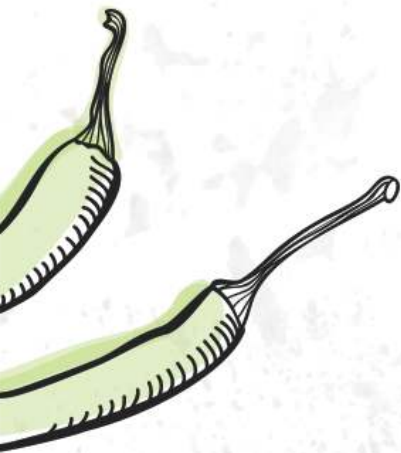
---

Przedszkola

**30.09.2024 - 04.10.2024**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA  
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-09-30)	wtorek (2024-10-01)	środa (2024-10-02)	czwartek (2024-10-03)	piątek (2024-10-04)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Śliwka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, jajko gotowane i ogórek zielony (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Nektarynka	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb kukurydziany z masłem i dżemem (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta z sera, łososia i szczypiorku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Gruszka
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa krupnik z wkladką (Alergeny: seler, gluten) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) Rolada drobiowa w sosie koperkowym, ryż i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) Kotlet mielony wieprzowy, ziemniaki i marchewka z groszkiem (Alergeny: gluten, jaja, seler) Kompot	Zupa ogrodnicza (Alergeny: seler, laktoza) Filet duszony w sosie brokułowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty na vinegrecie (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Kompot	Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) Racuszki z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) Kompot
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Woda źródlana	Chleb graham z masłem, kielbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler)	Kisiel owocowy, ciasteczko jaglane (Alergeny: gluten, jaja)	Bułka grahamka z masłem, szynką konserwową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) Herbata owocowa	Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten)

poniedziałek (2024-09-30)	wtorek (2024-10-01)	środa (2024-10-02)	czwartek (2024-10-03)	piątek (2024-10-04)
<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1021</b> = 4275 kJ Kcal z tłuszczu <b>27,14</b> % Kcal z białka <b>13,67</b> % Kcal z węglowodanów <b>60,75</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>155,07 g</b> Błonnik: <b>18,15 g</b> Skrobia: <b>55,19 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,88 g</b> Białko roślinne: <b>9,63 g</b> Białko zwierzęce: <b>11,92 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>30,79 g</b> Cholesterol: <b>111,42 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>997</b> = 4181 kJ Kcal z tłuszczu <b>27,38</b> % Kcal z białka <b>14,03</b> % Kcal z węglowodanów <b>62,21</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>155,06 g</b> Błonnik: <b>17,50 g</b> Skrobia: <b>100,96 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>34,97 g</b> Białko roślinne: <b>17,78 g</b> Białko zwierzęce: <b>14,96 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>30,33 g</b> Cholesterol: <b>130,81 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1079</b> = 4516 kJ Kcal z tłuszczu <b>28,06</b> % Kcal z białka <b>11,75</b> % Kcal z węglowodanów <b>66,72</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>179,97 g</b> Błonnik: <b>16,59 g</b> Skrobia: <b>91,97 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>31,70 g</b> Białko roślinne: <b>8,98 g</b> Białko zwierzęce: <b>2,33 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>33,64 g</b> Cholesterol: <b>132,99 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1020</b> = 4280 kJ Kcal z tłuszczu <b>28,91</b> % Kcal z białka <b>12,98</b> % Kcal z węglowodanów <b>61,11</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>155,82 g</b> Błonnik: <b>17,68 g</b> Skrobia: <b>61,54 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>33,09 g</b> Białko roślinne: <b>14,35 g</b> Białko zwierzęce: <b>8,43 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>32,77 g</b> Cholesterol: <b>90,61 mg</b></p>	<p><b>Energia:</b> Kcal <b>1038</b> = 4339 kJ Kcal z tłuszczu <b>27,62</b> % Kcal z białka <b>13,98</b> % Kcal z węglowodanów <b>59,76</b> %</p> <p><b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: <b>155,09 g</b> Błonnik: <b>21,77 g</b> Skrobia: <b>30,96 g</b></p> <p><b>Białko:</b> Białko ogółem: <b>36,28 g</b> Białko roślinne: <b>6,04 g</b> Białko zwierzęce: <b>11,76 g</b></p> <p><b>Tłuszcz:</b> Tłuszcz ogółem: <b>31,85 g</b> Cholesterol: <b>150,43 mg</b></p>



30.09.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 234kcal, B o.: 6.45g, T: 8.43g, W o.: 33.05g)**

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 136kcal, B o.: 3.9g, T: 6.4g, W o.: 15.03g) 1 porcja

Śliwka (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g) 100g

**► Obiad (E: 563kcal, B o.: 22.71g, T: 16.16g, W o.: 84.79g)**

Zupa krupnik z wkladką (Alergeny: seler, gluten) (E: 190kcal, B o.: 6.15g, T: 7.68g, W o.: 26.89g) 1 porcja

Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 360kcal, B o.: 16.43g, T: 8.43g, W o.: 54.67g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 224kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 37.23g)**

Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 224kcal, B o.: 5.72g, T: 6.2g, W o.: 37.23g) 1 porcja

Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g) 1/3 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1021 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	30.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	155.07 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.15 g		



01.10.2024 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 265kcal, B o.: 8.77g, T: 10.42g, W o.: 35.24g)**

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 75kcal, B o.: 3.85g, T: 3.85g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb pszenny z masłem, jajko gotowane i ogórek zielony (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 140kcal, B o.: 4.02g, T: 6.37g, W o.: 17.12g) 1 porcja

Nektarynka (E: 50kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.8g) 3/4 sztuki (100g)

**► Obiad (E: 572kcal, B o.: 20.19g, T: 12.18g, W o.: 102.11g)**

Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) (E: 157kcal, B o.: 5.75g, T: 4.08g, W o.: 26.66g) 1 porcja

Rolada drobiowa w sosie koperkowym, ryż i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) (E: 381kcal, B o.: 13.98g, T: 7.96g, W o.: 66.37g) 1 porcja

Kompot (E: 34kcal, B o.: 0.46g, T: 0.14g, W o.: 9.08g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 160kcal, B o.: 6.01g, T: 7.73g, W o.: 17.71g)**

Chleb graham z masłem, kielbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 160kcal, B o.: 6.01g, T: 7.73g, W o.: 17.71g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	997 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	34.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	30.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	155.06 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.5 g		



02.10.2024 (środa)

**► Śniadanie (E: 260kcal, B o.: 8.04g, T: 11.11g, W o.: 33.73g)**

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 161kcal, B o.: 5.69g, T: 8.98g, W o.: 15.31g) 1 porcja

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g) 2/3 sztuki (100g)

**► Obiad (E: 625kcal, B o.: 20.38g, T: 19.2g, W o.: 97.11g)**

Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) (E: 231kcal, B o.: 5.94g, T: 3.7g, W o.: 45.92g) 1 porcja

Kotlet mielony wieprzowy, ziemniaki i marchewka z groszkiem (Alergeny: gluten, jaja, seler) (E: 381kcal, B o.: 14.31g, T: 15.45g, W o.: 47.96g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 194kcal, B o.: 3.28g, T: 3.33g, W o.: 49.13g)**

Kisiel owocowy, ciasteczko jaglane (Alergeny: gluten, jaja) (E: 194kcal, B o.: 3.28g, T: 3.33g, W o.: 49.13g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1079 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	31.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	33.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	179.97 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.59 g		



03.10.2024 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 385kcal, B o.: 8.31g, T: 12.18g, W o.: 61.18g)**

Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 126kcal, B o.: 5.06g, T: 3.9g, W o.: 17.57g) 1 porcja

Chleb kukurydziany z masłem i dżemem (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 162kcal, B o.: 2.25g, T: 7.98g, W o.: 20.11g) 1 porcja

Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g) 3/4 sztuki (100g)

**► Obiad (E: 476kcal, B o.: 19.76g, T: 13.9g, W o.: 73.85g)**

Zupa ogrodnicza (Alergeny: seler, laktoza) (E: 162kcal, B o.: 5.62g, T: 4.92g, W o.: 26.57g) 1 porcja

Filet duszony w sosie brokułowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty na vinegrecie (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 301kcal, B o.: 14.01g, T: 8.93g, W o.: 44.05g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 159kcal, B o.: 5.02g, T: 6.69g, W o.: 20.79g)**

Bułka grahamka z masłem, szynką konserwową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 158kcal, B o.: 5g, T: 6.69g, W o.: 20.7g) 1 porcja

Herbata owocowa (E: 1kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 0.09g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1020 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	33.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	32.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	155.82 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.68 g		



04.10.2024 (piątek)

**► Śniadanie (E: 306kcal, B o.: 13.08g, T: 11.9g, W o.: 37.05g)**

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta z sera, łososia i szczypiorku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) (E: 161kcal, B o.: 7.97g, T: 7.21g, W o.: 15.37g) 1 porcja

Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g) 3/4 sztuki (100g)

**► Obiad (E: 588kcal, B o.: 16.65g, T: 17.57g, W o.: 96.46g)**

Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) (E: 142kcal, B o.: 5.59g, T: 4.34g, W o.: 20.77g) 1 porcja

Racuszki z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) (E: 433kcal, B o.: 10.93g, T: 13.18g, W o.: 72.46g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

**► Podwieczorek (E: 144kcal, B o.: 6.55g, T: 2.38g, W o.: 21.58g)**

Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 144kcal, B o.: 6.55g, T: 2.38g, W o.: 21.58g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1038 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	36.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	31.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	155.09 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.77 g		



---

**PRZEPIS:** Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kawę

---

**PRZEPIS:** Chleb pszenno-żytni z masłem, szynką drobiową i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Rzodkiewka - 2/3 sztuki (10g)
- Szynka drobiowa, mielona - 1/2 plastra (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Zupa krupnik z wklądką (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/7 woreczka (15g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (65g)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (35g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 3,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

---

**PRZEPIS:** Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (65g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Ser pokruszyć, masło rozpuścić, wymieszać razem z makaronem, serem i posypać cukrem.

---

**PRZEPIS:** Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/8 garści (5g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (8g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

---

**PRZEPIS:** Bułeczka z kruszonką (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (35g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułeczki. Posypać kruszonką.

---

**PRZEPIS:** Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

---

**PRZEPIS:** Chleb pszenny z masłem, jajko gotowane i ogórek zielony (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Jajka gotowane - 1/5 sztuki (10g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Zupa z groszku łuskanego z makaronem (Alergeny: seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Groch łuskany, połówki - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (70g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować zupę

---

**PRZEPIS:** Rolada drobiowa w sosie koperkowym, ryż i surówka wielowarzywna (Alergeny: laktoza, gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/7 sztuki (30g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (65g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować roladę i podawać z ryżem i surówką

---

**PRZEPIS:** Chleb graham z masłem, kielbasą krakowską i pomidorem (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Kielbasa krakowska, sucha - 2 plastry (10g)
- Pomidor - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Chleb graham z masłem, sałatą zieloną i serem żółtym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Ser żółty z kminkiem - 2/3 plastra (12g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

**PRZEPIS:** Zupa ogórkowa z ryżem (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, włożyć do garnka, dodać połowę masła i co chwilę mieszając zeszklić przez ok. 3 minuty. Por obrać, dokładnie umyć, pokroić wzdłuż na 4 części, następnie na plasterki. Dodać do garnka i mieszając smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 - 3 minuty. Marchewkę, pietruszkę umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do garnka razem z drugą połową masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziele angielskie, doprawić solą i pieprzem. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać ryż i gotować. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do zupy i gotować przez około 5 minut. Na koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i stopniowo dodać śmietanę.

**PRZEPIS:** Kotlet mielony wieprzowy, ziemniaki i marchewka z groszkiem (Alergeny: gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (7g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Marchewka z groszkiem, gotowana - 1/4 porcji (50g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/4 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kotleta i podawać z ziemniakami i marchewką

**PRZEPIS:** Kisiel owocowy, ciasteczko jaglane (Alergeny: gluten, jaja) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (19g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/5 opakowania (90g)
- Ciastka kruche - 2 sztuki (20g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Erytrol - 2 i 2/3 łyżeczki (13g)

**Sposób przygotowania:**

Wrzucić wszystkie owoce do garnka, zalać 400 ml wody i zagotować. Dolać sok z cytryny, esencję waniliową, erytrol lub cukier. Całość gotować, aż owoce się rozmróżą. W 100 ml wody wymieszać 3 łyżki mąki ziemniaczanej. Do garnka wlać zawiesinę, wymieszać trzepaczką. Całość gotować przez 4 minuty.

**PRZEPIS:** Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe - 1 i 1/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki zagotować na mleku

---

**PRZEPIS:** Chleb kukurydziany z masłem i dżemem (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Dżem truskawkowy, niskosłodzony - 1 łyżeczka (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

---

**PRZEPIS:** Zupa ogrodnicza (Alergeny: seler, laktoza) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Burak - 1/5 sztuki (20g)
- Groszek zielony - 1/7 szklanki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Wędzonka wołowa, gotowana - 1/8 plastra (4g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)



**Sposób przygotowania:**

Z wszystkich składników przygotować zupę.

---

**PRZEPIS:** Filet duszony w sosie brokułowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty na vinegrecie (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (55g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować fileta, podawać z sosem, ziemniakami i surówką

---

**PRZEPIS:** Bułka grahamka z masłem, szynką konserwową i papryką (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Bułki grahamki - 1/3 sztuki (35g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Szynka konserwowa - 1/2 plastra (10g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować bułkę.

---

**PRZEPIS:** Herbata owocowa - 1 porcja

- Herbata malinowa - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób przygotowania:**

Zaparzyć herbatę.

---

**PRZEPIS:** Chleb pszenno-żytni z masłem, pasta z sera, łososia i szczypiorku (Alergeny: laktoza, gluten, seler) - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb graham, pszenno-żytni - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Łosoś, wędzony - 1/8 opakowania (10g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

**PRZEPIS:** Zupa ziemniaczana na wędzonce (Alergeny: laktoza, seler) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (95g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Indyk, wędzony - 1/8 porcji (10g)



**Sposób przygotowania:**

Szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę (500 ml), dodać ziemniaki, bulion warzywny. Gotować 20 minut. Dodać śmietanę, przyprawy, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

**PRZEPIS:** Racuszki z jabłkami (Alergeny: jaja, gluten, laktoza) - 3 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukier brązowy - 1 i 3/4 łyżki (21g)
- Cukier puder - 1 i 3/4 łyżki (18g)
- Jabłko - 2 sztuki (360g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/3 łyżki (24ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 11 łyżek (165g)



**Sposób przygotowania:**

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni teflonowej bez tłuszczu, aż będą rumiane.

**PRZEPIS:** Jogurcik naturalny, pieczywo chrupkie Wasa (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Pieczywo chrupkie - Wasa - 2 i 3/4 kromki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Podawać jogurt z pieczywem